

Goute, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire

Les fruits oléagineux

Noix, pistache, avocat, amande, olive... leur point commun ?

Ils appartiennent tous à la catégorie des fruits oléagineux. On peut également entendre le terme de « fruits secs » ou « fruits à coque » pour les amandes, les noix, pistaches...

Leur particularité ?

C'est la seule famille de végétaux dont on peut extraire de l'huile. D'ailleurs, oléagineux vient du latin « oleum » qui signifie « huile ».

Bien que souvent pointés du doigt pour leur haute valeur énergétique, du faite de leur quantité importante de lipides, les fruits oléagineux n'en restent pas moins des aliments intéressants nutritionnellement.

En effet, riches en fibres, acides gras insaturés, minéraux et vitamines, les fruits oléagineux s'intègrent parfaitement dans une alimentation variée et équilibrée quotidienne.

Le nouveau Plan National Nutrition Santé (PNNS) recommande une poignée de fruits oléagineux par jour (soit environ 30gr) en guise d'en-cas, de dessert ou à intégrer dans un plat.

Attention tout de même pour les personnes présentant des allergies identifiées, il n'est pas recommandé de consommer des aliments de ce groupe car ils comportent de nombreux allergènes croisés.

Focus sur quelques fruits oléagineux.

Les principales caractéristiques :

Riche en acides gras insaturés, bon pour la santé

Riche en fibres, assurant un bon transit

Riche en vitamine E, limite le stress oxydatif et prévient le vieillissement prématuré des cellules

Les amandes dans notre alimentation :



30 gr en guise

d'en-cas



Idée repas :

*Tajine d'agneau aux pruneaux et amandes, semoule
Fromage de chèvre
Tartare d'orange à la fleur d'oranger*



Pour le goûter, optez pour deux tuiles aux amandes accompagnées d'un café ou d'un thé.

Les amandes



Les principales caractéristiques :

Riche en acides gras mono insaturés, effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire

Riche en magnésium, limite le stress et favorise la relaxation musculaire

Riche en vitamine K, indispensable à la coagulation sanguine

La noix de cajou dans notre alimentation :



Idée repas :

*Poulet sauté aux noix de cajou accompagné de riz
Yaourt nature sucré
Salade de fruits maison*



Pour les petits et les plus grands, à l'heure du goûter, optez pour un brownie chocolat et noix de cajou



Pour l'apéritif, troquez les noix de cajou salées par des noix de cajou non salées grillées aux épices. Explosion de saveur assurée !

La noix de cajou



Les principales caractéristiques :

Riche en acides gras insaturés, excellent pour le système cardio-vasculaire
Riche en caroténoïdes, en l'occurrence, la lutéine, idéal pour la vision
Riche en vitamine k, joue un rôle positif dans le contrôle de la glycémie

L'avocat dans notre alimentation :



De fines tranches d'avocat grillées sur une tartine de pain avec un filet de vinaigre balsamique, un en-cas gourmand et sain.

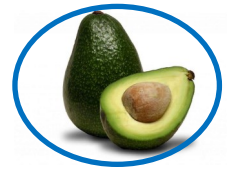


*Idée repas :
Avocat cocotte
Mouillettes de pain complet grillées
Faisselle au miel*



Surprenez vos papilles en utilisant de l'avocat pour réaliser un cheesecake toute en légèreté et gourmandise. Notez cette délicate couleur vert pastel.

L'avocat



Les principales caractéristiques :

Riche en acides gras mono-insaturés, permet de faire baisser le mauvais cholestérol
Riche en antioxydants, prévient le vieillissement des cellules
Riche en protéines et fibres, permet de rassasier rapidement

La noisette dans notre alimentation :



Vous pouvez réaliser un crumble avec des noisettes pour apporter un côté croustillant à vos desserts fruités



Les traditionnels croquants amandes et noisettes qui accompagnent à merveille café ou thé.



*Idée repas :
Gratin d'épinards quinoa noisette
Comté
Salade de fruits*

La noisette



Les principales caractéristiques :

Riche en acides gras insaturés, bon pour le système cardio-vasculaire
Riche en fibres, assurant un bon transit
Riche en potassium, permet de réduire la tension artérielle

La pistache dans notre alimentation :



Rajoutez de la poudre de pistache dans vos financiers, et vous obtiendrez des biscuits moelleux et savoureux.



Réalisez un pesto de pistache qui viendra sublimer vos pâtes, vos viandes ou bien vos sauces.



A l'heure de l'apéritif, succombez pour ces cookies tomates séchées, pistaches. Croquant et gourmand à la fois.

La pistache



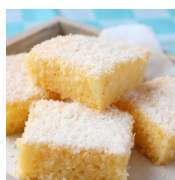
Les principales caractéristiques :

Riche en fibres, assurent un bon transit et diminuent la sensation de faim
Riche en fer, joue un rôle dans le transport de l'oxygène dans le corps par le sang
Pauvre en glucides, permet de réguler le taux de sucre dans le sang

La noix de coco dans notre alimentation :



S'il vous reste des blancs d'œufs, ne les jetez plus. Rajoutez de la noix de coco et un peu de sucre, faites les cuire après avoir formé des boules, vous obtiendrez de délicieux petits rochers.



Si vous souhaitez un gâteau moelleux et parfumé, optez pour le gâteau à la noix de coco. Avec du chocolat chaud ou caramel, c'est meilleur.



*Idée repas :
Curry d'agneau au lait de coco, riz
Emmental
Pomme au four*

La noix de coco

